「健康づくりを考える」県民のための健康推進活動情報誌

PREVE 83

プレベ

2018

始めましょう
歯と口の健康づくり

平成29年度 がん・生活習慣病講演会

兵庫大学看護学部看護学科 教授●伊 藤 純 氏

国立研究開発法人国立がん研究センター 社会と健康研究センター長●津 金 昌 一 郎 氏

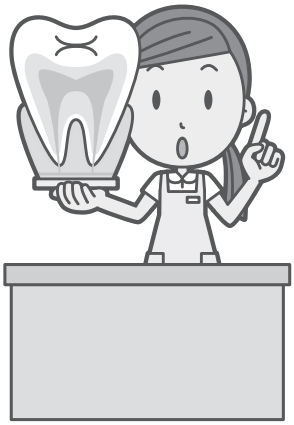
公益財団法人兵庫県健康財団
http://www.kenkozaidan.or.jp

巻頭特集

始めましょう 歯と口の健康づくり

兵庫県歯科医師会地域保健常任委員会委員長
﨑山歯科医院院長（神戸市）
﨑 山 裕 行

歯と口の健康は、食事や会話など日々の生活に重要な役割を果たしています。また、糖尿病をはじめとする全身疾患の発症や重症化とも関連しているため、日常のケアの大切さが指摘されています。歯と口の健康づくりにはどのように取り組めばいいのでしょうか。兵庫県歯科医師会地域保健常任委員会委員長で歯科医の﨑山裕行さんにお聞きしました。



むし歯と歯周病に注意

おいしい食事を味わったり、おしゃべりを楽しんだり。歯と口は毎日、大切な役割を果たしています。その分、歯と口が健康でなければ、全身にさまざまな影響が出ることが分かっています。歯はもちろん、舌、粘膜、のどまで、口の中全体がいつも良い状態に保てるように努めましょう。

歯の健康に関しては、80歳で20本の歯を残す「８０２０運動」がずいぶん浸透しました。意識が高まり、実際に達成できている人も増えています。歯が20本あれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べることができます。技術が進んで義歯も良いものができていますが、やはり自分の歯とは違います。できるだけ自分の歯を残してほしいと思います。

では、歯を失う原因とは何なのでしょうか。２大原因は、むし歯と歯周病です。どちらも、初期の段階では自覚症状がほとんどありません。早期に発見すれば、治療は簡単で早くすみます。症状がなくても定期的に歯科を受診し、歯の健康チェックを続けることが大切です。

重大な疾患を招くことも

とくに歯周病は、むし歯に比べて発見が遅れがちです。歯周病は歯垢の中に潜む歯周病菌が引き起こす病気で、この菌を除去しなくてはなりません。歯周病菌が繁殖すると、歯茎が腫れたり、出血したり、歯がグラグラしたりして、ついには歯が抜けてしまうことになります。さらに怖いのは、影響が口の中だけにとどまらないことです。

歯周病は、歯肉が炎症を起こす歯肉炎から始まります。炎症が起きると歯と歯肉の間の溝が深くなり、歯周ポケットができます。歯周病菌はこの歯周ポケットから血管の中に入り、全身に影響を与えることになります。菌が血管を細くしたり、血栓を作ったりするため、歯周病がある人は歯周病のない人と比べて心臓発作や脳卒中を引き起こす危険度が格段に高くなります。

また、歯周病と糖尿病の関係もよく知られるようになりました。糖尿病の人は歯周病にかかりやすく、歯周病菌は血糖値をコントロールするインシュリンの働きを阻害するため、糖尿病の状態を悪化させることが分かっています。一方で、歯周病を治療すると糖尿病の改善につながります。歯周病を放置すると、口の中だけでなく全身の健康に影響することを知ってもらえればと思います。

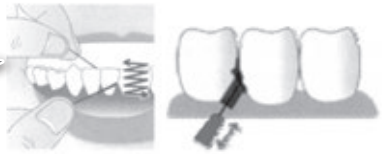
ブラッシングの重要ポイント

みがき残しが多いところ

1. 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
2. 奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面
3. 前歯の裏側

ブラシの当て方

ブラッシングのコツ



- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがく
- 1本の歯のすべての面を細かくみがく
- みがく順番を決めて、一巡するようにみがくとみがき残しが防げる
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する

自分でできるセルフケア

怖い歯周病、そしてむし歯を予防する基本は、何と言っても毎日の歯みがきです。汚れや歯垢を残さないよう、一本一本ていねいに磨きましょう。歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシも使ってください。毎食後にきちんとできるのが理想ですが、難しい場合は就寝前だけでもしっかりとケアしましょう。睡眠中は唾液が減るため、汚れが残っているとむし歯や歯周病をもたらす菌がどんどん繁殖してしまうからです。歯磨剤も目的に合わせて選ぶことをおすすめします。むし歯予防にはフッ素入りのものがいいですし、歯周病予防を目的にしているものもあります。毎日のセルフケアは、歯と口の健康を守るために最も重要です。

甘いものを好んで食べる、ダラダラと食べ

ていつも口の中に食べ物がある、柔らかいものばかり食べるといった食生活を続けている人はそれも見直しましょう。最近はペットボトルの甘い飲料をちょこちょこ飲みながら仕事をする人も増えているようですが、これは危険です。また、スポーツドリンクにも驚くほど糖分が含まれています。暑い季節の熱中症には気をつけてほしいですが、歯と口の健康を考えるなら、飲み物は水や緑茶がいいと思います。

プロのケアも定期的に

日々のセルフケアに加えて、定期的に歯科医院に通ってプロのケアを受けてほしいと思います。口の中や歯の状態は一人ひとり違います。歯みがき一つとっても、自分ではきちんと磨いているつもりでも、どうしても磨きにくい場所や汚れが残ってしまう場所が出てきます。そこで歯科医院の出番です。歯科医や歯科衛生士による歯みがき指導では、その人に合った歯みがきの方法やケアの仕方をきめ細やかにアドバイスします。歯ブラシの当て方や動かし方から、歯間清掃用具の使い方まで、正しいやり方を身につけてもらうことで毎日のセルフケアも生きてくると思います。

あわせて、自分ではできないプロフェッショナルケアも受けてほしいです。専用の器具を使ってこまめに歯垢や歯石を取り除いておけば、むし歯や歯周病を予防することができます。セルフケアとプロフェッショナルケアは、歯と口の健康を守る二本柱です。両方をうまく組み合わせて取り組んでほしいと思います。

しっかり噛んで元気な体を

歯と口の健康のためには、食べ物をしっかりと噛む力も大事です。加齢とともに噛む力は弱くなってきますが、噛む力が低下すると食べる物が偏ったり、食事の量が減ったりして、低栄養になってしまうことがあります。歯が抜けたまま、調子が悪いまま放置することも避けてください。全身に悪い影響を及ぼします。

また、高齢になると唾液の量が減り、のどや舌の筋力も低下します。食べ物を飲み込む力も弱くなってしまうのです。唾液の分泌が少なくなると、口腔乾燥という状態を招き、食べ物が食べにくくなる上、菌が増えてむし歯や歯周病にもかかりやすくなります。さらに、のどや舌の筋力が落ちることで飲み込みがうまくいかず、むせたり、口の中の細菌や食べ物を肺に吸い込む誤嚥性肺炎を引き起こす原因になったりします。

よく噛むことが大切な理由

「健康ひょうご21県民運動ポータルサイト」
http://www.kenko-hyogo21.jp/health/tooth_mouth/tooth_mouth02/

①肥満の防止
脳の満腹中枢を刺激し、ゆるやかに血糖値が上がり、満腹感を覚えます。

②消化の助け
食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざり、消化・吸収を助けます。

③口の中の清掃
唾液の分泌量が多くなり、口の中の汚れや、歯や歯茎の表面をきれいにします。

④強いあごをつくる
あごの骨に力が加わり、強くなると同時に顔の筋肉も発達します。

⑤脳を刺激
頭や顔の筋肉がよく動き、血液の循環がよくなります。脳の神経も刺激され、脳の働きが活発になります。

噛む力、飲み込む力は、元気に暮らしていくために欠かせないものです。高齢の方にはとくに、噛むことを意識したり、口の中の機能が低下しないようトレーニングしたりする口腔ケアが大事です。健康寿命の重要性に注目が集まっていますが、そのためには健〝口〟であることが必要です。セルフケアに加えて、簡単にできる運動やトレーニングも毎日の生活に取り入れてほしいと思います。のどの機能を保つには、大きな声で歌を歌うカラオケもおすすめです。楽しみながら健康づくりができるといいですね。

やってみましょう 健口体操

舌まわし運動

舌の動きを改善し、嚥下機能や発音機能を改善します。

①舌を突き出し、大きく上下に動かす

②舌先を左右に動かす

③舌先で唇をぐるっと一周なめる。右回り左回り1回ずつ

④大きな音が出るように舌打ちをする。セットを2～3回

唾液腺マッサージ

唾液の分泌を促進します。軽い力で行いましょう。

①耳下腺マッサージ
人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、耳の下のあごの骨の縁から上あごの奥歯のあたりへ前へ向かってマッサージ

②顎下腺マッサージ
親指をあごの「えら」の内側の柔らかい部分に当て、「えら」の角～耳の下まで優しくマッサージ

③舌下腺マッサージ
左右の親指をそろえ、おとがいの下をマッサージ。舌の下側を顎の下からさわるイメージで

出典:兵庫県歯科医師会「やってみよう健口体操!」

かかりつけ歯科医を持ちましょう

何歳になっても自分の歯で食べ、健康に過ごしてもらうために、ぜひ、かかりつけの歯科医を持って定期的に健診を受けてほしいと思います。痛くなってから、異常が出てからでは治療も大変です。普段から食生活やセルフケアを意識して口の中を良い環境に保ち、プロのケアやアドバイスも上手に活用してください。

口は全身の入口です。口の中のことなら何でも相談できる歯科医を見つけ、健やかな毎日に役立ててほしいと思います。

習慣病講演会
健康寿命～

団法人兵庫県健康財団・一般社団法人兵庫県医師会）を兵庫県医師
る「腎臓病の早期発見と進行予防」と、国立研究開発法人国立がん研
遠ざける生活習慣」の２講演を実施。休憩時間には健康運動指導士に

腎臓病の早期発見と進行予防
～あなたの大切な腎臓を守るために～

講師 兵庫大学看護学部看護学科教授
伊藤 純氏

●プロフィール／2000年東海大学医学部卒業、2009年神戸大学大学院医学研究科博士課程修了。神戸大学医学部附属病院腎・血液浄化センター特定助教、副センター長、腎臓内科外来医長を経て、2014年より現職。製鉄記念広畑病院腎臓内科非常勤医師。日本内科学会認定医・総合内科専門医、日本腎臓学会専門医・指導医、日本透析医学会専門医、兵庫CKD対策・連携協議会事務局代表。

▼血液の状態を保つ腎臓 機能低下で様々なリスク

腎臓は体の中の毒素、余分な水、ミネラル、酸を体の外に捨てて血液の状態を一定に保つ働きをしています。腎臓の病気になると、毒素の排出ができなくなり、毒素がたまっていきます。この状態を尿毒症と言います。水を体外に出せなくなると血管の中に水がたまり血圧が高くなり、ひどくなると心不全を招いたり、肺水腫を起こしたりすることもあります。腎臓が悪くなると、様々な怖い症状が起きるのです。正常な人に比べて腎臓の機能が60％未満の状態をまとめて慢性腎臓病（ＣＫＤ）と呼びます。腎臓病の患者さんはとても多くいるため、最大公約数的な治療はかかりつけ医も含めてみんなで診ていきます。

腎臓の機能が15％以下になると末期腎不全と呼び、５％になると透析療法か腎移植になります。透析を受ける患者さんは全国で約33万人おられます。多いのは血液透析です。血液を体外に循環させて良好な状態にして戻します。日本の透析管理のクオリティは世界一ですが、厳しい食事制限や水分制限があり、心血管疾患、感染症のリスクは高いためできるだけ透析にならないようにしてほしいと思います。透析にはお腹に直接管を入れる腹膜透析という方法もあります。腎移植は、自分の尿が出るようになるので、食事制限もほとんどなく、通院回数も少ないのですが、拒絶反応を起こさないように免疫抑制薬を服用する必要があります。最近は先行的腎移植として、透析になる前に腎移植を行うケースも増えています。先行的腎移植は、腎予後、生命予後とも従来の腎移植よりも良好であることが示されています。どの治療法を選択するかは個人のライフデザインにより異なります。

腎臓の機能が落ちるほど、心不全、脳卒中、心筋梗塞など心臓血管疾患による死亡も増えてきます。元気で長生きするには心臓血管の病気を起こさないことが大切です。腎臓は血管の固まりです。腎臓病の対策は全身の血管を守ることでもあります。

▼早期発見、早期治療が大事 腎臓を守って血管を守ろう

腎臓病予防に大切なのは、検査を受けることです。年に1回は尿検査を受けましょう。検査を受けなければ、初期の腎臓の病気に気付くことはできません。悪くなってから気付いたのでは手遅れになります。尿検査で蛋白、潜血があれば異常です。放置していると、腎臓の機能が低下していく恐れが高くなります。次に血液検査があります。昔から使われているクレアチニンという検査のほか、最近はｅＧＦＲという指標がよく使われています。

腎臓病の原因に対する治療は、糖尿病であれば血糖のコントロール、慢性糸球体腎炎であれば、ステロイドや免疫抑制剤を使います。原因が何であろうが、血圧が高いのは良くありません。目標は１３０／80未満です。しかし、高齢者ではまず１４０／90未満を目指します。腎臓は一度悪くなると、悪化が止められません。腎臓の頑張り過ぎを抑えるために血圧を下げる薬をうまく使ったり、食事療法として蛋白制限や塩分制限に取り組んだりしてもらいます。生活習慣としては、まず喫煙をやめましょう。飲酒は適量を心がけ、中等度までの運動を推奨します。日本の腎不全の患者さんの４割は糖尿病が原因ですが、逆に糖尿病の患者さんの４割は腎臓に何らかの異常があります。その大半が微量アルブミン尿という初期の段階です。この段階で発見してしっかり管理すると、腎臓の病変を寛解させることができます。

腎臓病は早期発見、早期治療が大切です。尿の異常に最初に気付いた時が受診のベストタイミングです。早期の場合は内服、食事療法、生活習慣改善が中心で、基本的に痛い治療、つらい治療はありません。腎臓を守ることは血管（心臓、脳）を守ることです。腎臓の治療は体の内面、とくに血管のアンチエイジングになります。

レポート

平成29年度 がん・生活～延ばそう!

２月８日、平成29年度の「がん・生活習慣病講演会」（主催／公益財
会館で開催しました。兵庫大学看護学部看護学科教授の伊藤純氏によ
究センター　社会と健康研究センター長の津金昌一郎氏による「がんを
よる健康体操を行いました。

がんを遠ざける生活習慣

～がんを予防し健康寿命を延ばそう！～

講師
国立研究開発法人国立がん研究センター
社会と健康研究センター長
津金 昌一郎氏

●プロフィール／1981年慶應義塾大学医学部卒業。国立がんセンター研究所疫学部研究員、臨床疫学研究部長、がん予防・検診研究センター予防研究部長、独立行政法人国立がん研究センターがん予防・検診研究センター長を経て、2016年より現職。主な著書に「『がんになる人 ならない人』科学的根拠に基づくがん予防（講談社ブルーバックス）」など。

▼長生きするほど増えるがん 早期発見と最善の治療を

がんに絶対ならない方法はないが、生活習慣しだいで確率は相当下がることを知ってほしいと思います。今は2人に1人ががんになる時代。長生きすればするほどがんになる確率は高くなります。がんの対策は40代、50代の時はならないようにして、検診も受けて、がんになった時も徹底的に治すことが重要ですが、80代、90代の人は他の病気との兼ね合いなどを考えて無理しなくてもいいこともあります。ライフステージによってがんへの対応は変わってきます。

がんの死亡者数は増えていますが、実は75歳未満の人の死亡は減っています。年齢を調整して死亡率を計算すると、男性は1990年代後半から減少傾向ですし、女性は戦後から一貫して減少傾向にあります。75歳未満に限ると、男女とも1960年代から減少しています。がんが増えているというより、高齢社会になっているからがんが多いということです。

では、がんになったらどうすればいいか。がん診療連携拠点病院など症例の多い病院へ行って最善の治療を受けてください。また、身体の異常に気付いたらすぐに病院を受診することや有効性が明らかになっているがん検診も受けましょう。最も良いのはがんにならないことです。がん対策の第一の砦が、がん予防です。

▼5つの生活習慣の実行でがんのリスクを減らす

受動喫煙を含む喫煙、飲酒、運動不足、太っている、やせている、食生活の偏りといった生活習慣・生活環境ががんになりやすいことが分かっています。たばこは、肺がんだけでなく子宮頸がんや食道がん、膀胱がんなど、受動喫煙は肺がんのほか、乳がんの原因になる。がん予防の1丁目1番地はたばこを吸わないことです。他人のたばこの煙も避けましょう。たばこをやめれば、循環器や呼吸器疾患、糖尿病等多くの病気の予防につながります。受動喫煙の防止も心筋梗塞、肺炎等の予防につながります。

次に飲酒です。お酒も食道がんや大腸がんなどの原因になります。飲むなら適度にすることが大事で、毎日飲むなら一日あたり日本酒なら1合、ビール大瓶なら1本、焼酎なら1合の3分の2、ウィスキーはダブルで1杯、ワインはボトル3分の1程度が目安です（それ以上飲みたければ飲まない日を作ってください）。運動不足もがんのリスクになります。ずっと机に座っている人は、1日60分程度の運動をしてください。週に1回は汗をかく程度の運動を加えてほしいですね。体型は、太っていてもやせていてもだめです。中高年になれば、体重kg÷（身長m×身長m）＝BMIが男性で21～27、女性で21～25の範囲内になるよう体重を管理する必要があります。

食事は、高塩蔵食品、野菜・果物不足、熱いものに気をつけてください。塩分は胃がんと高血圧に関係していて、特に胃がんは塩分が濃いものが原因になります。野菜・果物の不足は食道がんなどと関わります。1日400gを目安に摂りましょう。また、赤肉、加工肉の摂りすぎは大腸がんに関わりますが、日本人の多くは、摂りすぎより少なすぎの傾向があります。サプリメントは基本的に効果が期待できません。摂りすぎて健康を害する場合もあるので注意してください。そのほか、ウィルスと細菌感染によるがんとして、肝がん、胃がん、子宮頸がんがあります。

日本人のためのがん予防法は、まずたばこを吸わないこと、他人のたばこの煙を避けること、お酒は節酒、食事はバランス良く、運動をして適正な体重を保つこと。この5つの生活習慣を実行することで、がんになるリスクは半分近くまで減ります。併せて、感染に対して肝炎ウィルス検査とピロリ菌検査を受けることが大切です。科学的根拠に基づくがん予防によって、健康寿命を延ばしましょう。

●おいしく食べて健康に！

日本の伝統食で健康長寿を！

マグネシウムは、骨の健康と循環器病予防に役立つ

昔から日本でよく食べられてきた伝統的な食材には、生活習慣病予防や健康長寿のために有効な栄養素が多く含まれています。

2017年9月、国立がん研究センターと国立循環器病研究センターの共同研究（JPH研究）チームから、「食事からのマグネシウム摂取量と虚血性心疾患発症の関連について」の研究が報告されました。食事からのマグネシウム摂取量で対象者を5分割し、狭心症や心筋梗塞など虚血性心疾患発症との関連を分析するとマグネシウム摂取量が増えるほど虚血性心疾患発症のリスクが低下する傾向があることがわかりました。

マグネシウムは体内に比較的多くあるミネラルで、骨に約50～60％、残りは多くが細胞内液に含まれており、骨や歯にカルシウムがいきわたるように調整して丈夫な骨を造ったり、全身の機能調整のために使われています。

マグネシウムは様々な食品に含まれていますが、特に、種実類や葉野菜、魚介類、海藻、大豆・大豆製品、精製されていない穀物などに多く含まれています。近年は精製された食品や加工食品が多くなっており、マグネシウムが不足しやすい状況です。今一度、昔ながらの食材を見直して食生活に取り入れましょう。

ごはんを中心に伝統的な食材を！

キーワード　まごはやさしい（わ）

調理❶ ししゃものごま天ぷら

材 料（2人分）

ししゃも 6～8本、天ぷら粉 40g、水 55cc、ごま 大さじ1
揚げ油 適宜

作り方

❶ ししゃもは薄く天ぷら粉（分量外）をつける。天ぷら粉と水、ごまを混ぜて衣を作る。
❷ 油を170～180℃に熱し、ししゃもに天ぷらの衣をつけて揚げる。

調理❷ 豆腐と海藻のサラダ

材 料（2人分）

絹ごし豆腐 ½丁（150g）、レタス 1枚、きゅうり½本、トマト ½個、カットワカメ 大さじ2、コーン缶 大さじ2、和風ドレッシング 大さじ2

作り方

❶ 豆腐は一口大に切る。レタスは洗って一口大にちぎる。きゅうりは小口切り、トマトはくし型に切る。ワカメは熱湯で戻して冷水にとり水気をきる。
❷ 器に盛り付け、和風ドレッシングをかける。

調理❸ 菜花とじゃがいもの味噌汁

材 料（2人分）

菜花 3株、じゃがいも 中1個、だし汁 300cc、味噌 大さじ1

作り方

❶ 菜花は3cm長さに切り、熱湯でさっと茹でる。じゃがいもは皮をむいて半月切りにする。
❷ だし汁にじゃが芋を入れ柔らかくなるまで煮る。菜花を加え、味噌を溶き入れる。

献立（1人分）

- ししゃものごま天ぷら
- 豆腐と海藻のサラダ
- 菜花とじゃがいもの味噌汁
- 雑穀ごはん（150g）

エネルギー 673kcal／塩分 3.0g
マグネシウム 150mg（1日の推奨量 300mg）

（管理栄養士　荒井　喜美）

座りすぎを減らし、健康寿命の延伸を図る

―テレビ視聴などで座位行動を一時間続けるたびに、平均余命が推定22分短くなる！―

最近の身体活動の研究で、余暇時間における良好な運動習慣の有無に関係なく、仕事やテレビ視聴、パソコンやスマートフォンなどの携帯端末利用に伴う座位を中心とした長時間の不活動による健康被害が明らかになってきました。

「1日の座位時間が8から11時間未満の人は4時間未満の人と比較して1．15倍、11時間以上の人は1．4倍死亡リスクが高い（van der Ploegら）」、「余暇のテレビ視聴に伴う一日あたりの座位時間が4時間以上の人は2時間未満の人と比較して総死亡リスクは1．46倍、冠動脈疾患死亡リスクは1．8倍高い（David Dunstanら）」、「テレビ視聴のために1時間座位行動を続けるたびに、平均余命が推定22分短くなる（Veermansら）」などです。また、不活動が大腸がん、乳がんの発症リスクや静脈血栓塞栓症（エコノミークラス症候群）による死亡リスクを高めることも明らかになっています。

長時間の座位行動は、すべての年齢層に共通する独立した健康上のリスクファクター（危険因子）です。さあ、あなたも座っている時間を減らし、健康寿命の延伸を図りましょう。

引用・参考文献:
「座位行動の科学（日健教誌,2013;;21（2）142-153）」、「長生きしたければ座りすぎをやめなさい（ダイヤモンド社）」早稲田大学スポーツ科学学術院　岡 浩一朗教授 、一部改変

"脱"座りすぎ生活!!

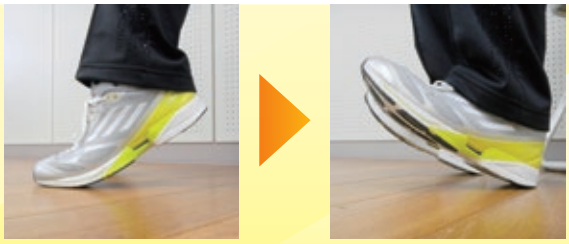
Point 1 最低30分から1時間に一度は立つ。TV視聴時はコマーシャル時に立つ。職場などでは、コピー、ファックス、シュレッダー、トイレに行くなど、積極的に立って移動する機会を作る。

Point 2 身体を動かす目安は、30分に1度の場合は3分間、1時間に1度の場合は5分間程度。

Point 3 立ったり、移動する機会を作れないときは、座ったままでもよいので、かかとやつま先の上げ下げ、肩回し、足ふみ、お尻歩きや、軽く膝の曲げ伸ばしを行うなど軽く身体を動かす。

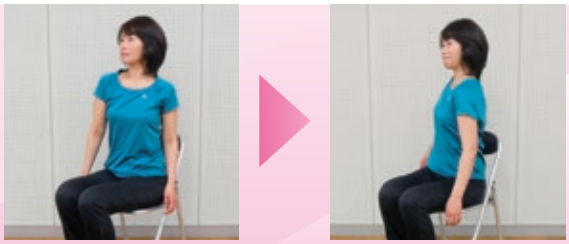
立ったり、移動する機会を作れないときは…

踵あげ・つま先あげ



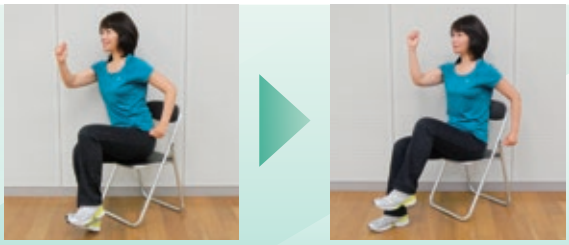
リズミカルに踵を上げたり、つま先を上げる

肩回し



肩を交互に後ろに回す

足ふみ・お尻歩き



軽く足ふみをしたり、お尻歩きで前後に移動する

（photo model：masai）

最近では、個人向けに、座位行動などの不活動な状態が長くなるとバイブレーションなどで警告を発する腕時計やスマートフォンのアプリ、職場や教育現場向きに、立った状態での作業や学習を容易にする「スタンディング・デスク」や背もたれに寄りかかった状態でも使える「立ち椅子」なども開発、販売され、積極的に導入する企業、学校も増えてきています。

兵庫県健康財団では、「健康ひょうご21県民運動ポータルサイト」の中で「+10分（プラス・テン）エクササイズver.2.0」を公開し、上図の動き等を含んだ健康体操を紹介しています。
URL:http://www.kenko-hyogo21.jp/health/kenkou-taisou/4902/

注）現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実践に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。

（健康運動指導士　　亀澤　徹郎）

健康ひょうご21 県民運動

県民運動のひろば

推進会議・地域会議の参画団体の健康づくり推進活動を紹介します。

阪神南支部

NPO法人
認知症予防サポートネット

私達は、認知症早期予防と介護予防に関する活動を目的に平成22年6月にスタートしました。

以来、7年半で転倒予防体操、認知症予防、バランスの取れた食事、口腔ケア、音楽療法、脳を鍛える回想法などの講座や実技を約1,100回行ってきました。

1月18日には、阪神南支部健康づくり推進員フォローアップ研修会の健康体操の講師として、介護予防のための運動を紹介しました。

ユニークなのは、認知症予防劇“ぼけたらあかん”と詐欺事件予防劇“サギにご用心”です。シナリオは独自に作り、出演者も素人ですが沢山のオファーがあります。

ここ3年間は、元気なシニアの方々が豊富な経験と知識を活かし、自助・互助の考えに基づいて地域貢献できるグループをつくることに力を入れています。そのため、「認知症予防ボランティア養成講座」と「健康寿命を延ばすためのボランティア養成講座」を行ったところ、大変関心が高く、延べ2,000人ほどの参加がありました。その結果、大阪市で30人、八尾市で20人、西宮市で50人などが地域に密着してボランティア活動を始めており、私達が支援しています。

今後とも会員の研修会を行ってレベルアップを図り、健康寿命の延伸に少しでも貢献できるよう、活動していきたいと考えています。

阪神北支部

宝塚市の中山台
コミュニティ健康推進部

宝塚市の中山台コミュニティ健康推進部では、地域住民の健康づくりの一環として健康マイプラン実践講座を活用し、リンパマッサージの体験学習講座を毎年開催しています。

今回も10月20日に天井紀代美先生をお招きし、「リンパマッサージを体験しよう」というテーマで、肩こり、冷え性等を軽減するための講話と、家庭で簡単に取り組むことのできる「指マッサージ」をご指導いただきました。「手」と「全身」のつながりの説明を受けながら実際にマッサージを体験した参加者からは、「身体が軽くなった」「悩んでいた症状に対して簡単にできるマッサージ方法がわかった」などの感想をいただきました。

「むくみ」「たるみ」「リンパ」は日々健康でいるための一つのテーマであることから、毎回多くの参加をいただき、質疑応答の多さや次回開催の要望から関心の高さがうかがえます。

終了後は天井先生と直接歓談、握手などにより参加者が笑顔になり和やかな雰囲気がいつまでも続く講座となりました。

今後も継続して開催し、様々な情報、機会を提供していきたいと思います。

推進会議

ひょうご県友会

健康ひろばでは地域実践活動助成金を活用した様々な健康講話と、健康運動指導士による+10分（プラス・テン）エクササイズ、ヘルスサポート専門員によるワンポイント講話を1講座として年間10回実施しています。

今回は『かかりつけ薬局と薬剤師を決めよう』というテーマで兵庫県薬剤師会理事　越後洋一氏に講話いただきましたので紹介します。

医薬分業が進み、医師と薬剤師の専門的役割を分けることが社会と個人に有益となっています。

「かかりつけ医はいるが、かかりつけ薬局や薬剤師がいる人は多くはないのではないでしょうか?」と、問いかけがあり、かかりつけ薬局と薬剤師を決めると、次のようなメリットがあるとのことでした。

複数の病院から処方された薬の重複の確認、薬の相談を本人にかわって医師に伝えること、健康相談もできるなどお薬のことなら何でも相談でき、また、高齢者が薬を飲み忘れないために薬の一包化や、おくすりカレンダーの配布なども行っており、時間外対応ができる薬局もあるとのことでした。

また、おくすり手帳に服用後の自分のからだの状態を記入することの大切さやおくすり手帳の電子化、ジェネリック医薬品の効果と安全性などの最新情報もお話ししていただきました。

講演後はたくさんの方々から質問があり、薬や医療への関心が高いことがわかり、有意義な講演会となりました。

【協賛企業】●伊藤ハム㈱　●大塚製薬㈱　●カゴメ㈱　●フジッコ㈱　●UCCホールディングス㈱　（50音順）
健康ひょうご21県民運動は上記の企業に協賛いただき、健康づくりに取り組んでいます

東播磨支部　稲美町ヘルスの会

稲美町ヘルスの会は、地域実践活動助成金を活用して、8月24日「親子クッキング」（就学前の親子対象）、11月25日「子ども料理会」（小学5～6年生対象）を開催しました。

どちらの料理会も、地元の新鮮野菜と旬の食材を使って、子どもにもつくれる簡単メニューにしました。そして、料理に興味がもてるよう、丁寧に食材や切り方等の説明をして調理を開始しました。最初は、なかなか上手くいきませんでしたが、お母さんやメンバーの手を借りて、終りの頃には、皆上手になり、美味しい料理が出来上がりました。皆で協力して作ると、とても美味しくなり、嫌いな野菜も食べられました。

参加者からは、「親子で楽しく出来た」「子どもが積極的に料理に参加していた」「家族のために作りたい」「バランスの良い食事が大切ということが良くわかった」等の感想をいただき、とても有意義な料理会になりました。

今後も、幼児から高齢者まで地域に根ざした食育活動を続けていきたいと思います。

北播磨支部　加東市いずみ会

加東市いずみ会では、健康マイプラン実践講座を利用して、9月5日に加東市滝野総合公園体育館スカイピアで、研修会を開催しました。

毎回テーマを決めて開催しており、9月は兵庫県の健康づくり強化月間のため、「からだの健康」の中から、『運動』をテーマとして、講師に、運動指導員の石田ひとみ氏をお招きし、「活き活きと輝くための運動習慣」と題して、椅子に座ったままでもできる運動を中心に教えていただきました。腕や足を伸ばしたり、タオルを丸めたものをボールに見立て、内腿に挟んで上げたり下ろしたり、タオルを両手で引っ張りながら、左右に体を動かすなど、座ったままでも腕や足を動かすことで、筋肉を鍛えることができることを学びました。また、日常生活において、歯磨きをしながらかかとを上下したり、買い物をする時、カートを押しながら姿勢を伸ばして歩くなど、いつでもどこでも取り入れやすい運動や正しい姿勢についても学びました。最後には、音楽に合わせてリズムよく動き、身体を動かすことで自然と笑みがこぼれ、会員同士の交流が深まり、健康づくりに対する意識が高まった有意義な研修会となりました。

中播磨支部　NPO法人　人・こころネット

NPO法人　人・こころネットでは、地域実践活動助成金を活用し、高齢者が住み慣れた地域で生き生き暮らし続けるため、楽しみながら健康に関する知識を深める「おしゃべりサロン」（年10回）と、介護家族が悩みを共有し、心の健康にかかる情報提供を行う「介護者のつどい」（年2回）を開催しています。

9月のサロンでは作業療法士の方に「昔懐かしい歌クイズ」と題して認知症予防の学習会を実施しました。懐かしい童謡や歌謡曲の曲名当てや歌詞の一部を思い出すクイズで、楽しく曲名や歌詞を考えました。

また、皆で「赤とんぼ」や「里の秋」を歌い、脳を活性化する事ができました。学習会の後は健康財団で作成した「プラス・テン　エクササイズ」のDVDを見ながら運動で体をほぐしました。月ごとにテーマを変え、口腔ケア、食生活、熱中症予防、薬の飲み方等、参加者の興味をひく内容で、毎回楽しく学習し参加者の交流を深める活動となっています。

西播磨支部　宍粟市いずみ会

宍粟市いずみ会では、地域実践活動助成金を活用して地域の食育活動を行っています。

一般の市民を対象にした「旬の料理教室」では、地元宍粟市で作られた食材や旬の食材を用いて、郷土料理や行事食の継承に取り組んでいます。家庭で作った味噌汁を持参してもらってその塩分濃度を計ったり、減塩の工夫をした調理方法をレシピに取り入れたりと、健康づくりも意識した料理教室になっています。

若い世代のうちから郷土料理や行事食を知ってもらいたいという思いから、そのきっかけ作りとして、市内の幼稚園や中学校で「子どもの食育教室」（おやつづくり）も行っています。

また、男性の自立支援を目的とした「男の料理教室」では、基本的な材料の切り方や調理方法で〝夏バテ予防〟や〝秋の味覚を楽しむ〟などのテーマを設けて、調理に親しんでもらっています。回数を重ねてご参加いただき、かなりの腕前になられた方もいらっしゃいます。

現在63名の会員で活動中ですが、これからも仲間を増やし、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、子どもから高齢者まで幅広い世代の健全な食生活の実践につながる食育活動に励んでいきます。

但馬支部　但馬長寿の郷健康福祉大学とが山学園

但馬長寿の郷健康福祉大学とが山学園では1月18日に健康マイプラン実践講座を利用した講座を実施し、75人の参加がありました。

講師には健康運動指導士の高橋博氏を迎え、「健康づくりは筋肉づくり」と題し、最近よく耳にする、「筋膜リリース」について図を用いてわかりやすく説明がありました。

筋膜リリースとは、筋膜（筋肉を覆う膜）をほぐして委縮や癒着を引きはがすことで、筋膜が正しい位置に戻り、全身のこりや不調が良くなる状態です。2人1組になり、筋肉リリースの実践演習を行いました。参加者のところをまわって、丁寧にご指導いただき、ストレッチ効果を楽しみながら体感できました。筋膜がほぐれ、最後のジャンケンゲームでは7班に分かれ、会場を動き回り、大変盛り上がる場面もありました。

健康な生活を送るためには筋肉づくりが大きく関わり、日々の生活に少しずつ実践して取り入れることが大切であると学び、良い機会となりました。

たんば支部　フォローアップ研修会

たんば会議では、「健康づくりセミナー」を2月1日に丹波の森公苑で開催し、98名の参加がありました。

第1部では「健康づくりはお口から」として、丹波市歯科医師会理事の水野良司氏にご講演いただき、口腔内を清潔に保つことやしっかり噛める状態にしておくことは、むし歯や歯周病の予防だけでなく、全身の虚弱（フレイル）の予防にもつながることをわかりやすく説明いただきました。

その後、兵庫県歯科衛生士会丹波支部の出口まりこ氏にお口の元気アップ体操を紹介していただき、きよしのズンドコ節にあわせて口腔体操を体験しました。

この体操は丹波健康福祉事務所で作成されたDVDで、当日の参加者に配布されました。

第2部では「+10分（プラス・テン）エクササイズで健康寿命を伸ばしましょう」と題して、健康運動指導士の竹内尚美氏に、今日から始められる「ながら体操」を紹介していただきました。

健康づくり推進員の方をはじめ地域で活動されている「いきいき百歳体操」の世話人の方々も多くご参加いただき、「身体がポカポカして心もすっきりした。」などの感想もあり、今後の健康づくりに活かしていただける効果的な研修となりました。

今後も、たんば会議では参画団体や地域住民の方々が取り組みやすい健康づくりについてご提案できるよう活動してまいります。

淡路支部　南淡路生活研究グループ

淡路会議参画団体の南淡路生活研究グループは、農業に従事している女性たちで構成された団体です。皆さん健康に対してとても関心が高く、年1～2回、健康づくりに関する研修会の開催を継続されています。

今年度は“健康マイプラン実践講座”を利用し、1月22日に健康管理研修会を開催され、30名が参加しました。

こころの健康づくりをテーマに、音楽療法士の濱田佐織先生をお迎えし、『歌って踊って健康に～音楽活動による機能の維持改善～』と題した講演は、音楽療法の定義等の講義から始まり、合奏や、音楽に合わせて軽い体操も取り入れられた心身ともにリラックスし、認知症予防にもなる実習と盛り沢山の内容でした。

“音楽療法”という言葉に、難しいものではないかと感じていた参加者たちも、「失敗しても笑えば大丈夫!　笑うのも、とっても体にいいですよ」という先生のお言葉に緊張がとけたのか、声も動きも段々と大きくなり、90分に及ぶ講演があっという間に感じられるほど、心から楽しみ、熱心に取り組んでおられました。

講演後、「楽しかった」「音楽の効果を学ぶことが出来て良かった」との感想が多く、良い学びの機会となりました。

健康づくり実践活動支援・普及啓発事業の紹介

平成29年度健康ひょうご21県民運動 健康づくり推進員研修会

家族や地域、職域等で健康づくりの実践活動のリーダーとなり、活動していただくため参画団体等から推薦していただいた方を対象に研修会を開催しました。

平成30年4月から2年間活動していただく新任の健康づくり推進員277名と食の健康運動リーダー72名にそれぞれ委嘱しました。

引き続き、推進員として活動していただく方には4月以降に委嘱状を郵送いたします。

日　程	主な実施場所	内　容
10月19日㈭	但馬長寿の郷	**1** 健康ひょうご21県民運動と推進員の役割について
10月27日㈮	姫路労働会館	**2** 健康体操
11月 9 日㈭	西宮市民会館	**3** 歯科・口腔の話「お口元気で歯っぴい生活」 講師：兵庫県健康福祉事務所歯科衛生士
11月30日㈭	三田市商工会	**4** 講演「自分を知って延ばそう健康寿命」 講師：健康ひょうご21県民運動推進会議　会長　家森　幸男
12月 7 日㈭	農業共済会館※	※神戸会場は**3**講演「いつまでも口で美味しく食べるために～あなたのお口は大丈夫？～」兵庫県歯科衛生士会　副会長　岩崎小百合氏

元気なからだをつくろう！ 食育コンサート

「ひょうご“食の健康”運動」の一環として、県内10か所で開催しました。子どもたちはクッキーズ（歌手グループ）のお姉さんと一緒に（公財）兵庫県健康財団オリジナルソングである「大豆のうた」をはじめ、楽しい歌や踊りを通じて、栄養バランスのとれた食事や規則正しい食生活の大切さなどを学びました。

また、コンサート後には、各園から「クイズは身近な食べもので4、5歳児にはわかりやすかったです。」「とても楽しくわかりやすい構成で大変有意義でした。食育も効果的に理解が深められたと感じています。」「コンサートの装飾、音響など舞台の準備も万全でとても楽しいコンサートでした。歌も子ども達が知ってる曲が多く、みんな嬉しそうに歌っていました。」などの報告をいただきました。

日　程	実施団体
9 月 6 日㈬	JA兵庫六甲　神戸地域事業本部（神戸西担当）
9 月11日㈪	都台こども園
9 月29日㈮	ゆめさき保育園
10月 2 日㈪	認定子ども園　あいいくの丘
10月 3 日㈫	認定子ども園　髙岡育児園
10月17日㈫	西宮市立瓦木幼稚園
10月18日㈬	保育協会淡路支部　民間施設部会
10月24日㈫	社会福祉法人愛育会　小坂保育園
11月 8 日㈬	認定こども園　じょうせんこども園
11月17日㈮	学校法人兵庫カトリック学園認定こども園マリア幼稚園

寄附金のお願い

公益財団法人兵庫県健康財団（日本対がん協会兵庫県支部、結核予防会兵庫県支部）では、左記の寄附をお願いしております。

これらの寄附については、**所得税・法人税の控除対象**となります。

1 がん征圧のための寄附

がん患者は年々増加しており、がんによる死亡者も全死亡者のうち3割超を占めています。

当財団では、がん患者を1人でも少なくするために、がん征圧事業に取り組んでおり、そのための事業資金として、がん征圧のための寄附金をお受けしております。

～寄附金の主な使途～

がん研究のための助成・がん征圧の普及啓発活動

がん研究のための助成、がん予防講演会の開催、がん予防功労者表彰などのがん征圧のための事業に使わせていただきます。

2 結核制圧のための寄附

結核は今でも国内の重大な感染症です。

兵庫県の罹患率（10万人に対する新たな結核登録患者の割合）は、今でも15.3と全国平均の13.9より高い状態が続いています。

当財団では結核制圧のための事業を展開しており、皆様からの寄附をお受けしております。

平成30年度健康ひょうご21県民運動 推進フォーラム（予告）

開催日時　平成30年5月31日㈭13時30分～16時15分

会　場　兵庫県看護協会　ハーモニーホール

内　容

①式典（健康づくり等に係る知事表彰、兵庫県健康財団会長表彰等）

②健康ひょうご21県民運動について

③講演「“脱”座りすぎ生活－それでもあなたは座り続けますか？－」

講　師：早稲田大学スポーツ科学学術院教授　岡　浩一朗　氏

受 講 料：無料（要申込み）

申込方法：官製はがきに氏名、住所、電話番号、同伴者の氏名を明記の上お申込み下さい。

問合せ先　（公財）兵庫県健康財団健康づくり課

TEL：078－579－0166

FAX：078－579－1400

健康ひょうご21県民運動
ポータルサイトのご紹介

健康づくりに役立つ情報や「食育コンサート」、「健康マイプラン実践講座」など、県内の健康ひょうご21県民運動の事業紹介や取組報告が満載!

スマートフォンから簡単アクセス!

健康ひょうご21 検索

県民運動のひろば

参画団体・推進員の健康づくり活動を紹介しています。紹介したい記事を随時お送り願います。

ドクター家森(やもり)の「健康長寿食」

家森先生の調査研究を基に健康長寿の秘訣を連載中!おいしく食べて「健康長寿」を目指す数々のレシピをテーマに沿って紹介しています。

やってみよう 健康チェック

▶ひょうご健康づくりチェックツール
36問の質問に答えるだけで、判定結果と日頃の生活習慣へのアドバイスが出ます。

▶簡単セルフチェック
13分野のチェックシートを掲載。「はい」「いいえ」で答えて、健康状態をセルフチェックしてみましょう。

スマートフォンから簡単セルフチェック!

健康体操

兵庫県内各地域の特性を活かした体操を紹介しています。体操の動画もアップしています。

読者プレゼント

毎日の水分と
ミネラル補給に！

10名様

赤穂化成株式会社様より　海の深層水 天海の水 硬度1000 24本入りを10名様にプレゼント。

多種類のミネラルを含む、室戸海洋深層水を100%使用した健康生活飲料です。現代の生活では不足しがちなマグネシウムを補うことができ、かつバランスのよいミネラル補給ができます。健康維持に欠かせないミネラルや水分の補給としてお役立てください。

香料無添加
レギュラーコーヒー100%

10名様

UCC上島珈琲株式会社様より　UCC　BLACK無糖　缶185g 30本入りを10名様にプレゼント。

「UCC　BLACK無糖」はコーヒーそのもののおいしさをお届けするため、香料無添加にこだわり、原材料はコーヒーのみを使用しています。また、独自に開発した抽出技術でドリップすることで、シャープな香り・コク・キレのある味わいをお楽しみいただけます。

※掲載したプレゼントの内容・仕様等は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。

応募方法

●**応募方法**／はがきに住所、氏名、電話番号、ご希望の商品1点をお書きください。

●**宛　　先**／〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12
公益財団法人兵庫県健康財団
総務企画課
※プレベ及び当財団に対するご意見、ご感想をお寄せくださいますよう、お願いいたします。

●**締め切り**／平成30年6月30日

●**当選者の発表**／商品の発送をもって代えさせていただきます。

■応募される前にお読みください。応募をもって下記の事項にご了解いただいたものとさせていただきます。

1.個人情報の利用目的…応募時にご提供いただきました個人情報は厳重に管理し、読者プレゼント抽選、当選者への商品発送および「みなさまの声」コーナーのコメント（匿名）に利用し、非当選者の個人情報は抽選後速やかに廃棄します。

2.個人情報の提供・委託…本人の同意なく第三者へ提供または委託することはありません。

みなさまの声（プレベ82号感想）

巻頭特集の「“長寿菌”がいのちを守る！」を大変興味深く読ませていただきました。腸内の環境をいかに整えるか、納得のいく記事でした。食生活を改善し、食物繊維の摂取に努めたいと思います。

（神戸市　男性）

大豆・大豆製品が大好きです。家森先生のお話に納得し、大豆が好きな食べ物でよかったと嬉しくなりました。今後も自信を持って大豆を摂っていきます。

（姫路市　男性）

「食物繊維と発酵食品を意識した食事で腸元気！」はとても参考になりました。手軽に準備できる食材で、しかも簡単に作れるものばかりでした。

（篠山市　女性）

健康体操を体を動かすきっかけにしています。冊子に運動の記事があると、運動をする良い機会になります。

（神戸市　男性）

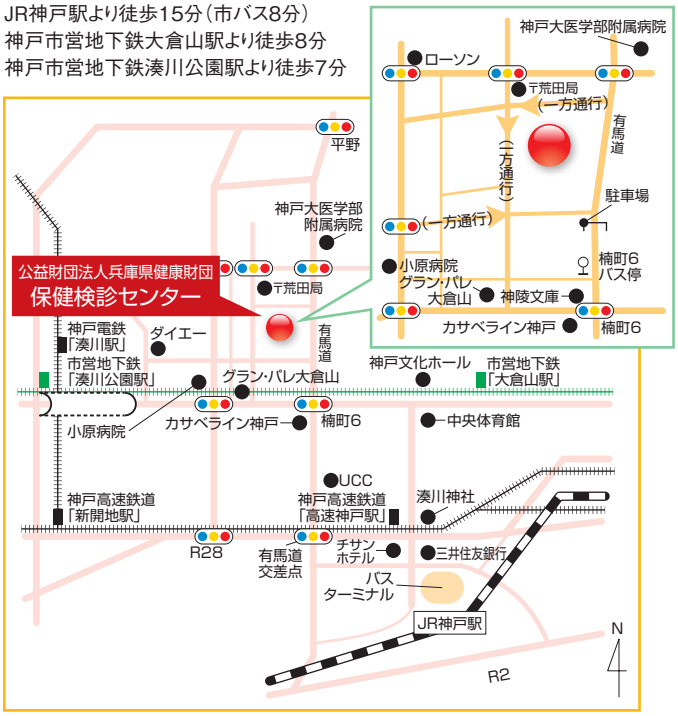
編・集・後・記

今号の巻頭特集のテーマは、歯と口の健康づくり。4年ほど前のことですが、私は歯の定期健診を受けていなかったために、大変な目に遭ったことがあります。奥歯にちょっとした違和感があり、軽い気持ちで歯医者さんに行ったのですが、ちょっとどころか神経に達する虫歯ができていました。痛みを感じなかった理由ですが、おそらく歯の硬さが影響しているのではないか、とのこと。歯の硬さにも個人差があるそうで、私の歯はとても硬いそうです。虫歯になりにくいという利点はありますが、ひどい虫歯になっても自分ではなかなか気付けないのだとか。﨑山先生も「異常が出てからでは治療も大変」と仰っていますが、当時の私も治療にずいぶん時間がかかったものです…。なんやかんやと理由をつけて、ついつい後回しにしがちな歯と口のケアですが、毎日の食事やおしゃべりを楽しめるのも歯と口のおかげです。大切にしてあげたいですね。というわけで、さっそく歯医者さんに定期健診の予約を入れてきます！何も見つかりませんように…（ちょっと怪しい歯があるような、ないような…）

PREVE No.83
平成30年3月20日発行　発行所／公益財団法人兵庫県健康財団　〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1番12号　TEL.078-579-1300　制作／菱三印刷株式会社

公益財団法人兵庫県健康財団

JR神戸駅より徒歩15分（市バス8分）
神戸市営地下鉄大倉山駅より徒歩8分
神戸市営地下鉄湊川公園駅より徒歩7分



〒652-0032　神戸市兵庫区荒田町2丁目1番12号
TEL 078-579-1300　FAX 078-579-1400
http://www.kenkozaidan.or.jp

表紙：伊丹市「荒牧バラ公園」